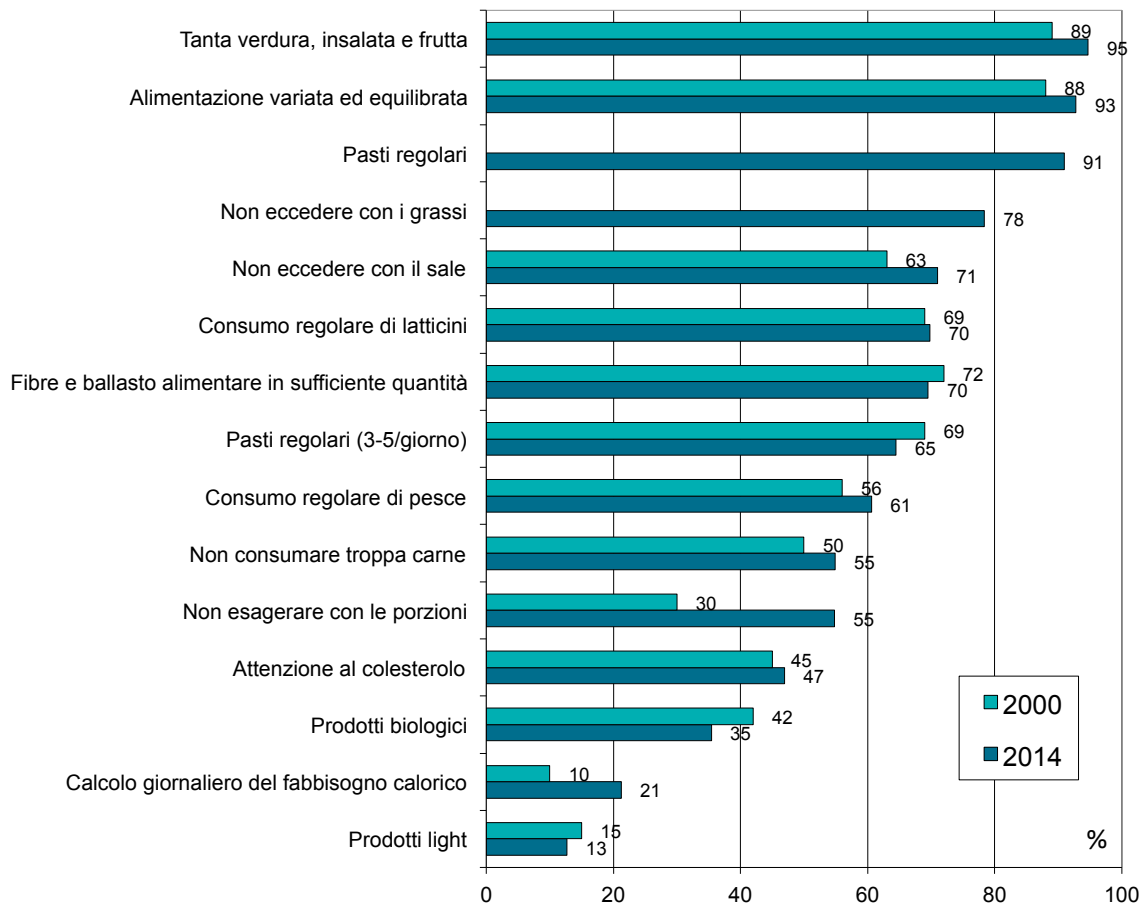


## Indicatore 1.5: conoscenza delle raccomandazioni alimentari

Chi vuole seguire un'alimentazione equilibrata deve conoscerne i presupposti, vale a dire sapere come deve essere l'alimentazione per definirsi equilibrata e come fare per nutrirsi in modo sano. Lo studio «Nutri-Trend» effettuato nel 2000 da Nestlé, con il supporto dell'UFSP, e il modulo MOSEB dell'Omnibus 2014 dell'Ufficio federale di statistica contemplavano un elenco di domande sul grado di conoscenza delle raccomandazioni alimentari. Come risulta dal grafico seguente, le principali raccomandazioni alimentari non solo sono note alla grande maggioranza della popolazione, bensì rivestono anche un'importanza preponderante nei comportamenti nutrizionali concreti. Nel 2014, inoltre, gli intervistati definiscono «importante» la maggior parte delle raccomandazioni più spesso che nel 2000.

### A) Importanza attribuita dalla popolazione svizzera alle diverse raccomandazioni alimentari, 2000 e 2014



Fonte: «Nutri-Trend 2000» di Nestlé SA (n=1004) e Omnibus 2014 dell'UST (n tra 2979 e 2986 a seconda della raccomandazione). Risposte alla domanda: «Le leggo alcune affermazioni sull'alimentazione: indichi ogni volta se secondo Lei è importante, così così o non è importante prestarvi attenzione». È raffigurata la percentuale di intervistati che hanno definito «importante» la raccomandazione.

#### Base di dati

I dati provengono dall'indagine telefonica sulla popolazione di età compresa tra 15 e 74 anni (n=2993) dell'Omnibus 2014 dell'Ufficio federale di statistica (modulo MOSEB), dalle interviste telefoniche (n=1004) dello studio «Nutri-Trend» del 2000 (Nestlé), dai sondaggi demoscopici telefonici del 2006 (n=1441) e del 2009 (n=1008) di Promozione Salute Svizzera e dell'Università di Lugano, dall'iniziativa Coop «Obiettivo sui trend

alimentari»/«Alimentazione sana: atteggiamenti, nozioni e abitudini» di febbraio 2009 (n=531), dallo studio pilota rappresentativo della popolazione residente in Svizzera e inerente all'Indagine nazionale sulla nutrizione del 2009 (n=1545) nonché da menuCH, ovvero il sondaggio nazionale sull'alimentazione condotto dall'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) in collaborazione con l'UFSP per gli anni 2014/15 (soggetti intervistati di età compresa tra 18 e 75 anni, n=2085, cfr. Bochud et al. 2017).

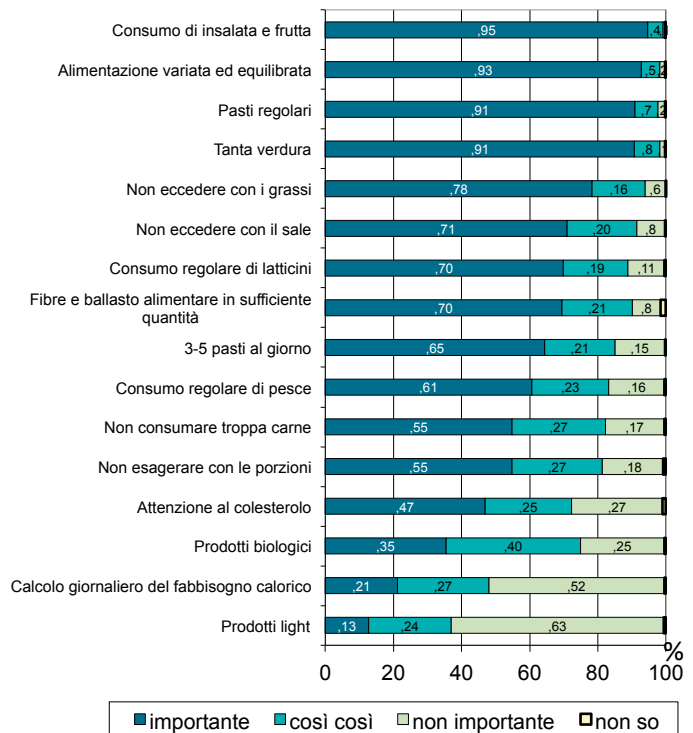
## Altri risultati

I grafici B-D mostrano risultati dettagliati sulle raccomandazioni alimentari in base al modulo MOSEB dell'Omnibus 2014 dell'UST. Oltre alle percentuali di intervistati che hanno definito «importanti» le varie raccomandazioni, il grafico B riporta anche quelle di coloro che hanno risposto «così così» o «non importante». Dal grafico emerge che solo le quattro raccomandazioni in fondo alla classifica sono state definite almeno in parte importanti («importante»/«così così») da meno dell'80 per cento degli intervistati. Il fatto che all'ultimo posto figurino i prodotti light rispecchia non da ultimo il fatto che la loro utilità per un'alimentazione equilibrata è controversa anche tra gli esperti.

Dal grafico C emerge invece che le donne sono più sensibili alle raccomandazioni alimentari degli uomini. Solo per la raccomandazione di consumare prodotti light, una raccomandazione controversa, gli uomini registrano una percentuale leggermente superiore di persone che la considerano importante. Per le altre raccomandazioni, la differenza è invece almeno del 10 per cento a favore delle donne (sale, fibre/ballasto alimentare, 3-5 pasti, non troppa carne). Fatta eccezione per il colesterolo, per tutte le altre raccomandazioni la differenza tra uomini e donne è statisticamente significativa ( $p < .05$ ).

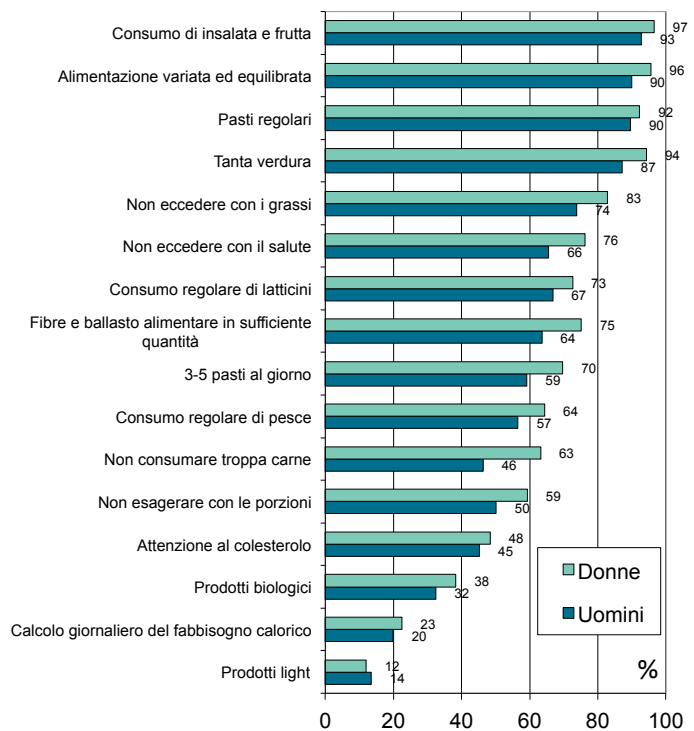
Le differenze in base all'età, alla nazionalità, al livello di formazione e alla lingua, qui non raffigurate, sono meno nette rispetto a quelle in base al sesso. Nel complesso spicca tuttavia il fatto che le raccomandazioni acquistano maggior importanza con l'età. Emergono inoltre alcune differenze culturali: gli stranieri e gli abitanti della Svizzera romanda e meridionale privilegiano più spesso la raccomandazione relativa al pesce e danno invece meno importanza al consumo di latticini.

## B) Importanza delle raccomandazioni alimentari, 2014



Fonte: Omnibus 2014 dell'UST (n tra 2979 e 2986 a seconda della raccomandazione).

## C) Importanza delle raccomandazioni alimentari in base al sesso, 2014



Osservazione: percentuale di intervistati che hanno definito «importante» la raccomandazione.

Fonte: Omnibus 2014 dell'UST (n tra 2979 e 2986 a seconda della raccomandazione).

Le differenze menzionate emergono chiaramente anche nel grafico D, che riassume i grafici precedenti, indicando la percentuale di intervistati che definiscono «importanti» almeno 10 delle 16 raccomandazioni. Il grafico mostra una volta di più la differenza in base al sesso nonché l'effetto dovuto all'età, particolarmente marcato sotto i 35 anni: in questa classe di età gli intervistati considerano importanti nettamente meno raccomandazioni delle persone di età più avanzata. In Ticino le raccomandazioni alimentari sembrano un po' più importanti che nel resto del Paese, mentre la Svizzera orientale e la regione del Lemano si distinguono per percentuali relativamente basse di persone che considerano importanti più di 10 raccomandazioni.

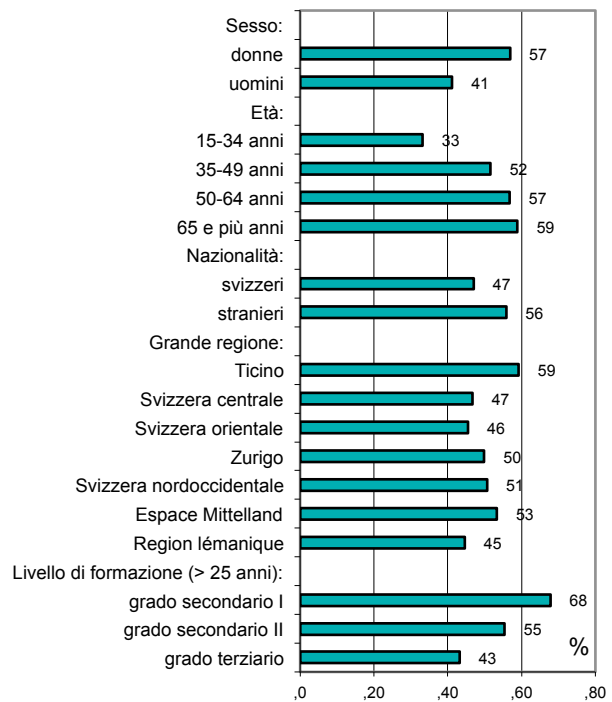
I risultati in base al livello di formazione mostrano infine che le persone con una formazione inferiore considerano importanti più raccomandazioni. Si tratta di un risultato sorprendente: per le altre domande sull'alimentazione si osserva infatti un effetto opposto in base alla formazione (cfr. anche grafico I).

Analogamente ai grafici A e B, il grafico E contiene la «graduatoria» delle raccomandazioni alimentari; in questo caso sono tuttavia raffigurati i risultati dei sondaggi demoscopici di Promozione Salute Svizzera. Rispetto all'Omnibus dell'UST, in queste indagini i valori risultano inferiori poiché si tratta di risposte spontanee, non suggerite.

Anche da questo grafico si evince tuttavia in modo chiaro che il consumo di frutta e verdura così come un'alimentazione «equilibrata» sono le risposte più gettonate. Spicca inoltre come tra il 2006 e il 2009 si sia registrato un maggior numero di risposte per la maggior parte delle raccomandazioni, mentre nel 2012 varie raccomandazioni hanno segnato una leggera flessione a favore dell'opzione generica «altro». Ciò suggerisce che oggi le raccomandazioni alimentari sono percepite e menzionate in modo maggiormente differenziato rispetto a qualche anno fa.

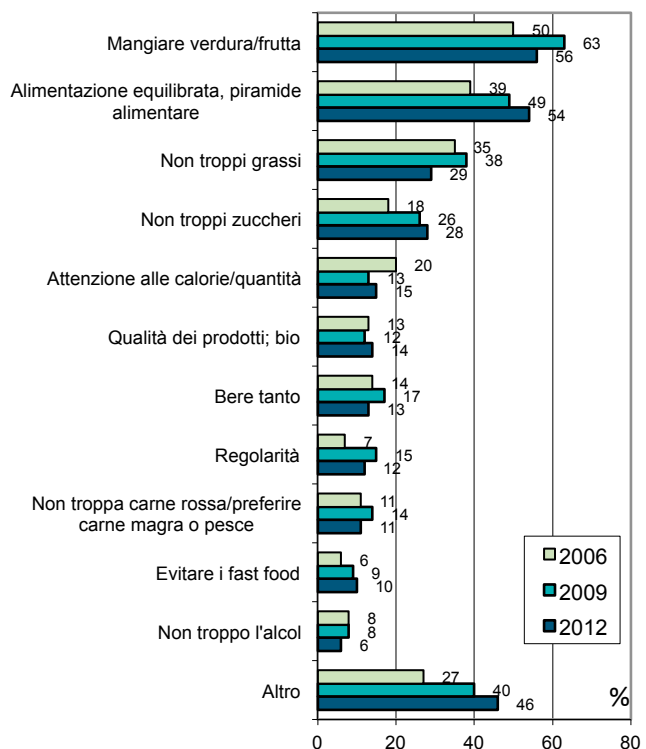
Anche nell'ultimo sondaggio demoscopico di Promozione Salute Svizzera le donne si rivelano più consapevoli dell'alimentazione degli uomini, mentre le differenze in base al livello di formazione e alla regione linguistica sono inesistenti o irrilevanti.

#### D) Percentuale di intervistati che definiscono «importanti» almeno 10 delle 16 raccomandazioni, 2014



Fonte: Omnibus 2014 dell'UST (n tra 2427 e 2831 a seconda della caratteristica)

#### E) Conoscenza delle raccomandazioni alimentari, 2006, 2009 e 2012

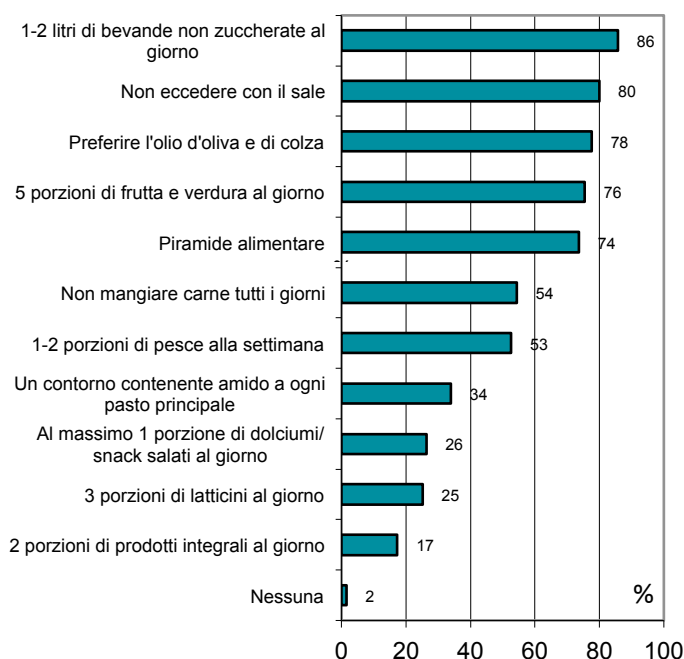


Fonte: sondaggi 2006, 2009 e 2012 effettuati da Promozione Salute Svizzera in collaborazione con l'Università di Lugano. Osservazione: risposte alla domanda libera «Che cosa occorre osservare se si vuole mangiare sano?»

Il grafico F mostra infine i risultati dell'iniziativa Coop Obiettivo sui trend alimentari: il 98 per cento degli intervistati è a conoscenza di almeno una delle raccomandazioni alimentari menzionate, tra cui la più nota è quella riguardante l'assunzione di 1-2 litri al giorno di bevande non zuccherate (86 %). Inoltre, più di tre quarti degli intervistati sono a conoscenza delle raccomandazioni di non eccedere con il sale, di preferire olio d'oliva e di colza, nonché di consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Anche la piramide alimentare è nota al 74 per cento degli intervistati.

Il grafico si riferisce alla conoscenza delle raccomandazioni alimentari, mentre l'indicatore 1.1 sopra e l'indicatore 4D della raccolta di indicatori di Promozione Salute Svizzera forniscono dati sulla misura in cui tali raccomandazioni sono effettivamente osservate.

#### F) Conoscenza delle raccomandazioni alimentari



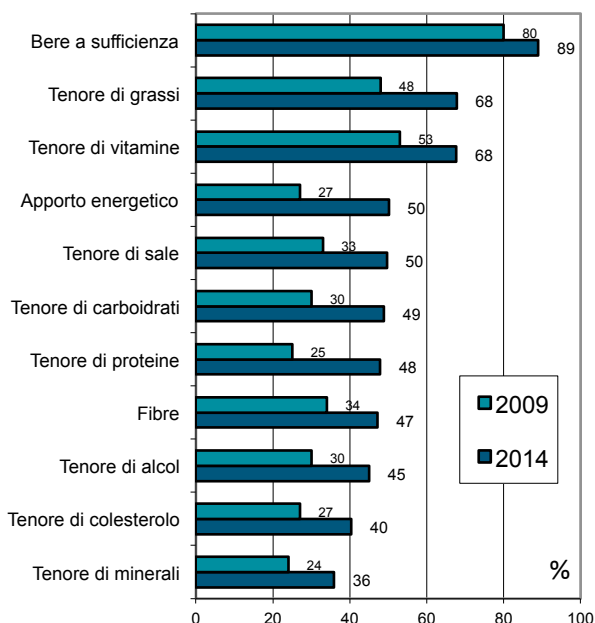
Fonte: iniziativa Coop Obiettivo sui trend alimentari, «Alimentazione sana: atteggiamenti, nozioni e abitudini», 2009, n=531; risposte alla domanda: «Quali delle seguenti raccomandazioni alimentari conosce?»

Sia lo studio pilota NANUSS del 2009 che l'Omnibus 2014 dell'UST contenevano una serie di domande su proprietà nutritive concrete a cui gli intervistati prestano attenzione e che di conseguenza forniscono ulteriori indicazioni sulla conoscenza delle raccomandazioni alimentari.

Occorre tuttavia tener presente che i risultati raffigurati nei grafici G-I vanno al di là della semplice conoscenza delle raccomandazioni alimentari e forniscono indicazioni supplementari sull'osservanza di tali raccomandazioni, un aspetto esplorato dall'indicatore 1.1.

Dal grafico G emerge che gli intervistati prestano spesso attenzione in particolare al fatto di bere in quantità sufficiente e al tenore di vitamine e grassi degli alimenti. Spicca inoltre che tra il 2009 e il 2014 tutte le raccomandazioni hanno fatto passi avanti, il che potrebbe tuttavia essere legato in parte anche a una formulazione leggermente modificata. Nel complesso, tuttavia, l'ordine delle risposte resta pressoché invariato.

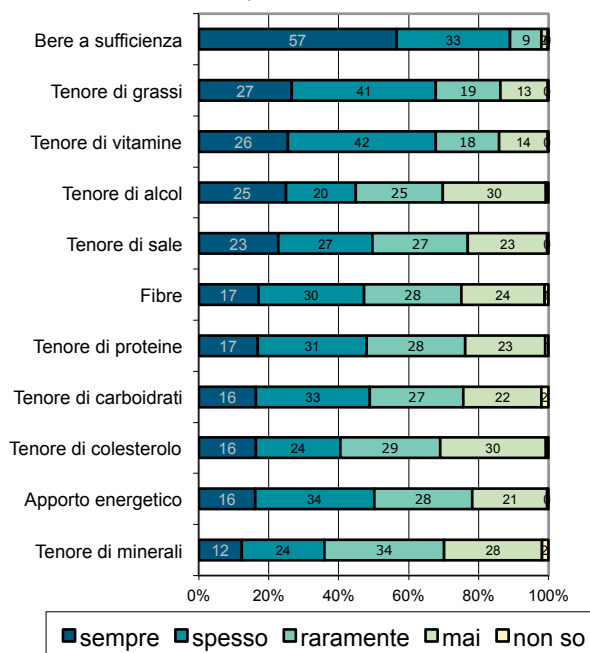
#### G) Importanza di varie proprietà nutritive nell'alimentazione, 2009 e 2014



Fonte: studio pilota NANUSS 2009 (n=1545); risposte alla domanda: «Nella Sua alimentazione, con quale frequenza presta attenzione a ...» nonché Omnibus 2014 dell'UST (n tra 2957 e 2986 a seconda della proprietà); risposte alla domanda: «Le leggerò alcuni aspetti a cui si può prestare attenzione nell'alimentazione. Mi dica se vi presta attenzione sempre, spesso, raramente o mai». Percentuale di persone che hanno risposto «sempre» o «spesso».

I dati dettagliati relativi al 2014 riportati nel grafico H confermano la grande importanza di bere regolarmente, l'unica delle 11 risposte a cui presta «sempre» attenzione oltre la metà degli intervistati. Tutte le altre proprietà nutritive sono invece «sempre» osservate solo dal 12-27 per cento degli intervistati.

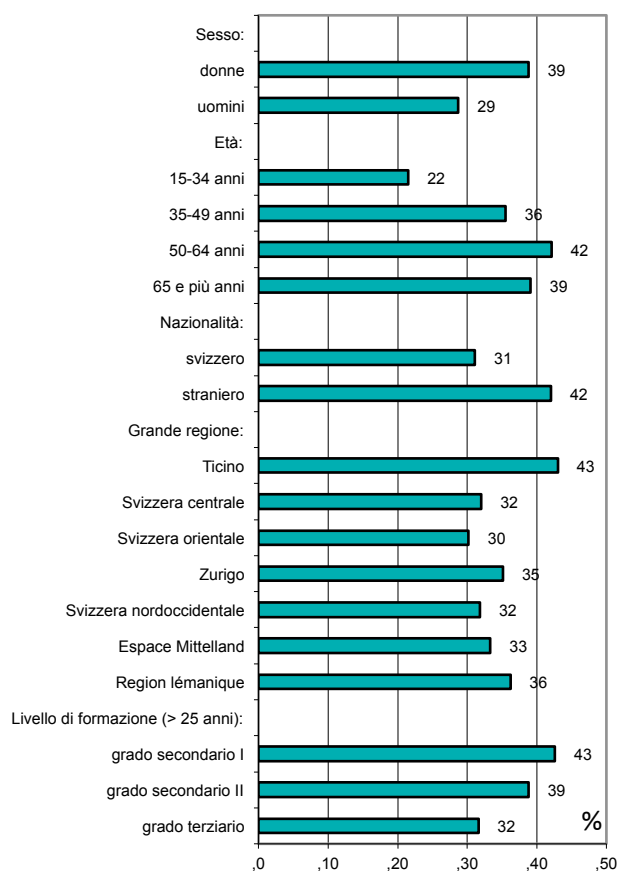
#### H) Importanza di varie proprietà nutritive nell'alimentazione, 2014



Fonte: Omnibus 2014 dell'UST (n tra 2957 e 2986 a seconda della proprietà); formulazione della domanda cfr. grafico K.

Il grafico I mostra infine la percentuale degli intervistati che prestano attenzione «sempre» o «spesso» a otto o più delle 11 proprietà nutritive enumerate. Le donne, le persone a partire da 35 anni, gli stranieri, le persone che non sono andate oltre la scuola dell'obbligo nonché quelle residenti in Ticino si orientano maggiormente alle proprietà nutritive rispetto agli altri intervistati.

#### I) Percentuale di intervistati che prestano attenzione «sempre» o «spesso» a otto o più proprietà nutritive



Fonte: Omnibus 2014 dell'UST (n tra 2371 e 2784 a seconda della proprietà).

I grafici J e K illustrano i risultati dello studio menuCH 2014/15 dell'USAV e dell'UFSP. Come già emerso in precedenti indagini, oltre tre quarti degli intervistati affermano di conoscere la piramide alimentare svizzera. Il numero di donne, giovani e intervistati di Svizzera francese e Ticino che conoscono le raccomandazioni alimentari è più elevato rispetto agli uomini, agli anziani e agli intervistati della Svizzera tedesca.

Anche il grado di conoscenza della raccomandazione di consumare «5 porzioni di frutta e verdura al giorno» si differenzia a seconda del sesso, dell'età, della regione linguistica e del livello di istruzione scolastica (cfr. grafico K). Il grado di conoscenza è inferiore tra gli uomini; inoltre diminuisce con l'avanzare dell'età e aumenta invece di pari passo con il livello di istruzione. I valori più bassi del grado di conoscenza della raccomandazione si riscontrano in Ticino (oltre il 40 %), benché nella stessa regione linguistica più del doppio degli intervistati dichiarino di conoscere la piramide alimentare svizzera.

Riassumendo in merito alle raccomandazioni alimentari, è possibile constatare che negli scorsi anni il grado di conoscenza tra la popolazione svizzera e l'importanza loro attribuita sono rimaste stabili. Se le raccomandazioni di mangiare molta frutta e verdura o bere a sufficienza sono note a un'ampia maggioranza degli intervistati, per alcune altre raccomandazioni – come quella di non consumare troppa carne – si riscontrano tuttavia ancora lacune. Inoltre emergono differenze sociodemografiche e socioeconomiche che tuttavia si distinguono nettamente, per portata e orientamento, a seconda della base dei dati.

### Altre informazioni

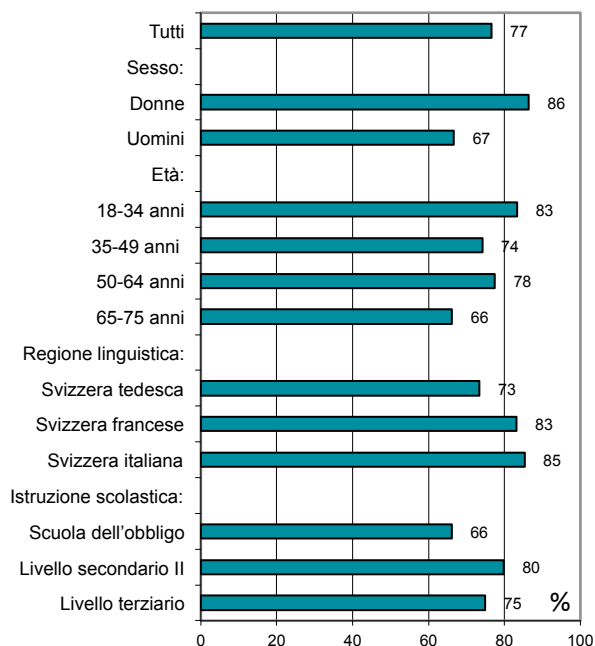
Bochud, M., A. Chatelan und J.M. Blanco (2017): Anthropometric characteristics and indicators of eating and physical activity behaviors in the Swiss adult population. Results from menuCH 2014-15. Studio su incarico dell'USAV e dell'UFSP. Losanna: Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive.

Coop (2009): Obiettivo sui trend alimentari. Alimentazione sana: atteggiamenti, nozioni e abitudini (febbraio 2009). Basilea: Coop.

Dubowicz, A., A-L. Camerini, R. Ludolph, J. Amman e P.J. Schulz (2013): Ernährung, Bewegung und Körpergewicht. Wissen, Einstellungen und Wahrnehmung der Schweizer Bevölkerung. Ergebnisse der Bevölkerungsbefragungen von 2006, 2009 und 2012 (Arbeitspapier 6). Berna; Promozione Salute Svizzera.

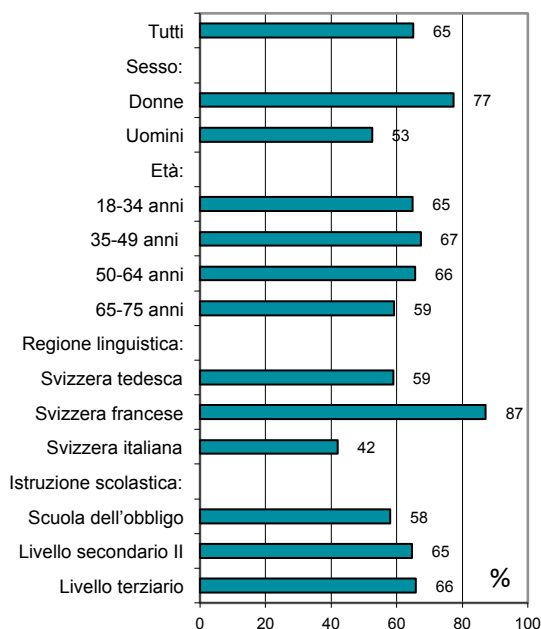
Gfs-Zürich (2010): Studio pilota NANUSS (National Nutrition Survey Switzerland): 24 Hour Recall e comportamento alimentare. Rapporto conclusivo. Zurigo: gfs.

J) Grado di conoscenza della piramide alimentare svizzera in per cento, per sesso, età, regione linguistica e livello di istruzione, 2014/2015



Fonte: menuCH dell'USAV e dell'UFSP, Bochud et al. (2017).

K) Grado di conoscenza della raccomandazione di consumare «5 porzioni di frutta e verdura al giorno», per sesso, età, regione linguistica e livello di istruzione, in per cento, 2014/2015



Fonte: menuCH dell'USAV e dell'UFSP, Bochud et al. (2017).